

Breno Inglese

આંતરિક ક્રાંતિ

તમારી મર્યાદિત માન્યતાઓથી પોતાને
મુક્ત કરો



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Breno Inglese

આંતરિક ક્રાંતિ

તમારી મર્યાદિત માન્યતાઓથી પોતાને
મુક્ત કરો



આંતરિક ક્રાંતિ

તમારી મર્યાદિત માન્યતાઓથી પોતાને મુક્ત કરો

@gujaratibookz

Breno Inglese

2020

"હું તમને કશું જ આપી શકું છું જે તમારી અંદર પહેલેથી જ નથી."
(હર્મન હેસી)

કોઈ પણ ઘટનાનો પોતાનો અર્થ નથી, અમે તેનો અર્થ જોડીએ છીએ. આપણો દૃષ્ટિકોણ બદલીને, આપણે આપણી દુનિયાને વધુ સારામાં બદલી શકીએ છીએ અથવા આનાથી, આ પુસ્તકનું આ કેન્દ્ર છે.

જો તમે, વાચક, કેટલાક બ promotionની પર આ પુસ્તક મફતમાં હસ્તગત કર્યું છે અને વાંચનનો આનંદ માણ્યો છે, તો હું ભલામણ કરું છું કે તમે વાંચ્યા પછી તેને ખરીદો, આ રીતે તમે મને આ રીતે વધુ રચનાઓ લખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશો.

હું આશા રાખું છું કે તમે એમેઝોન પર પોસ્ટ કરેલી અન્ય પુસ્તકોનો પણ આનંદ માણશો.

@gujaratibookz

કોઈ પણ ઘટનાનો પોતાનો અર્થ નથી, અમે તેનો અર્થ જોડીએ છીએ. આપણે તેમની પોતાની સમજણથી તેમનો ન્યાય કરીએ છીએ, જે આનુવંશિક, પર્યાવરણીય પરિબળો અને બાળપણ દરમિયાન બનેલી ઘટનાઓથી પ્રભાવિત છે, એટલે કે આપણે ઘટનાઓનો આપણા પોતાના દૃષ્ટિકોણથી નિર્ણય કરીએ છીએ.

આપણો દૃષ્ટિકોણ બદલીને, આપણે આપણી દુનિયાને વધુ કે ખરાબ માટે બદલી શકીએ છીએ. ચાલો શું કહ્યું હતું તે વધુ સારી રીતે સમજીએ:

અસંખ્ય સંશોધનકારો દાવો કરે છે કે માનવ સ્વભાવ અહંકારયુક્ત હોય છે, ઘણીવાર બાળકોને આ આત્મકેન્દ્રિતતા સંપૂર્ણ દાખલા તરીકે ઉપયોગ કરે છે જાણે કે તેઓ તેમની પોતાની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે પ્રોગ્રામ કરવામાં આવ્યા હોય. એવું કહેવામાં આવે છે કે તેઓ ફક્ત ખાવા, સૂવા, કડવું પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે, અને અન્યની લાગણી પ્રત્યે સંવેદનશીલ નથી.

અમે તેને ધ્યાનમાં લઈએ છીએ, પરંતુ આ ખ્યાલ ખોટી છે.

જો આપણે આપણો દૃષ્ટિકોણ બદલીએ છીએ તો આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જે લોકો તેમની સાથે સંપર્ક કરે છે તેમને આનંદ લાવવા માટે તેઓ પૂર્વનિર્ધારિત હતા.

જ્યારે બાળક કોઈ વ્યક્તિનો ચહેરો જુએ છે, ત્યારે તે સ્મિત કરે છે અને ઘણી વાર હસવાનું શરૂ કરે છે. ખૂબ સરસ, તે લોકોને આનંદ અને ખુશીઓ આપે છે.

જ્યારે આપણે તેને આંગળી આપીએ છીએ, ત્યારે તે તેને તેમના ગરમ અને નરમ હાથથી પકડે છે, ઉપરાંત, સ્તનપાન દરમિયાન તેઓ સ્તનોમાં તણાવ દૂર કરીને માતાને આનંદ પ્રદાન કરે છે.

આ બાળકનો સાચો સ્વભાવ છે: લોકોમાં લાગણી, ધ્યાન અને દયાની લાગણીઓને મુક્ત કરે છે.

જો આપણે લોકો અને સંજોગોના સંબંધમાં આપણા દૃષ્ટિકોણને બદલીએ, તો આપણે શાબ્દિક રીતે વિશ્વને વધુ સારી રીતે બદલી શકીએ.

આ ચોક્કસપણે આ પુસ્તકનું કેન્દ્ર છે.

માત્ર નકારાત્મક બાજુ જોવાને બદલે જે બને છે તે દરેકની સારી બાજુ શોધવી, અમને વધુ સારી વલણ રાખવામાં મદદ કરે છે. નિરાશાવાદી લોકો ઓછી નૈતિકતા ચલાવવાની શક્યતા વધારે છે.

જ્યારે એક જે થાય છે તેના વિશે ફરિયાદ કરે છે .. બીજો આભાર .. જ્યારે એક ડરે છે .. બીજો ધ્યાન કરે છે .. જ્યારે એક વ્યક્તિએ તેના કરતા વધારે બોલે છે .. બીજો મૌન. સમાન પરિસ્થિતિઓ, વિવિધ પ્રતિક્રિયાઓ.

આપણે શીખવું પડશે કે કેટલીકવાર આપણે આપણું શું થાય છે તેને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી, પરંતુ આપણને જે થાય છે તેના પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા આપણે કેવી રીતે આપીએ છીએ તે આપણે તાલીમ આપી શકીએ છીએ. આપણે નકારાત્મક તથ્યો પ્રત્યે સચેત રહેવું જોઈએ અને તેમાંથી શીખવું જોઈએ, પરંતુ આપણે નિરાશાવાદી હોઈ શકીએ નહીં અને ફક્ત દરેક વસ્તુની નકારાત્મક બાજુ જોઈ શકીએ છીએ, જીવનમાં દરેક બાબતો તેના ગુણદોષ હોય છે તે જાગૃકતા છે.

ઉદાહરણ તરીકે, એક બાળક જે ચાલવાનું શીખે છે, તે અસંખ્ય વખત પડે છે, પરંતુ તે standsભો થાય છે અને જરૂરી હોય તેટલી વખત ફરીથી પ્રયાસ કરે છે. તેમ છતાં, ઘણા પુખ્ત વયના લોકો પોતાનું ધ્યાન શું કામ કરી રહ્યા છે, દુ sufferingખ તરફ અને જેની ઉણપથી છે તેના તરફ ફેરવે છે. કૃતજ્ઞતાની પ્રેક્ટિસથી આપણે આપણી પ્રાકૃતિક સ્થિતિમાં પાછા વળીએ છીએ જે યોગ્યની કદર કરે છે.

તમારા જીવંત હોવાની હકીકતનું મૂલ્યાંકન કરો, સરળતામાં સારું લાગે તે માટે તમારા મનને શિસ્ત કરો અને લોભથી સાવધ રહો કારણ કે તે એક ઝેર છે અને તેના પ્રભાવ વિનાશક છે.

કોઈક વાર અમને કહે છે કે આપણે કૃતજ્ઞ be થવું જોઈએ, અને તેથી લાગે છે કે કૃતજ્ઞitudeta એ એક ફરજ છે, પરંતુ તે નથી. હકીકતમાં, જાગૃત અને જાગૃત લોકો જાણે છે કે આપણે સ્વાસ્થ્ય, કુટુંબ માટે, અથવા ફક્ત મનની શાંતિના ક્ષણ માટે આભારી રહેવાનું ઘણું બધું છે, પરંતુ આપણી પાસે હંમેશા કંઈક આભારી રહેવાનું છે.

તે સમયે જ્યારે કૃતજ્ઞ feelતા અનુભવવાનું વ્યવહારીક રીતે અશક્ય છે, તમારો મૂડ ફરીથી ન આવે ત્યાં સુધી ધીરજ રાખવાની અને તમારી સાથે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો અને અલબત્ત તમે ફરીથી વસ્તુઓની સકારાત્મક બાજુ જોશો નહીં.

કૃતજ્ઞતા એ વીજળીની હાથબત્તી જેવું છે, જો તમે બગીચામાં રાત્રે બહાર જાઓ અને તેને પ્રકાશિત કરો, તો તમે ચોક્કસ ત્યાં જોશો કે બધું જ તમારી આસપાસ હતું, પરંતુ તમે જોઈ શક્યા નહીં. કૃતજ્ઞતા પહેલાથી જ અસ્તિત્વમાં છે તે ઇલ્યુમિનેટ કરે છે, તે એક વીજળીની હાથબત્તી છે

જે કોઈપણ પ્રકાશ કરી શકે છે, તમારે તેને પ્રકાશ જોઈએ છે.

ઘણી વાર આપણે બીજાની કમનસીબી વિશે શીખતા રાહત અનુભવીએ છીએ (ઉદાહરણ તરીકે: "ભગવાનનો આભાર મારો પતિ તે વિમાનમાં ન હતો તે વિમાનમાં હતો"), તેના બદલે આપણે આપણા જીવનમાં દૈનિક આશીર્વાદોનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ જેથી પ્રત્યેક કરુણાની અનુભૂતિ થાય. માનસિક શાંતિ, પરિવાર, વગેરેનું મૂલ્ય)

કૃતજ્ઞ .તા તમને વધુ આશીર્વાદો પ્રાપ્ત કરતી નથી, તમને તે જોવા દે છે.

નોંધ લો કે અમારી સાથે થયેલી બધી ખરાબ બાબતોએ પણ સકારાત્મક પરિબળો લાવ્યા.

ફરીથી: નુકસાનની દ્રષ્ટિએ પરિણામોની દ્રષ્ટિ રાખવાથી લોકો નૈતિક રીતે ઓછા કાર્ય કરે છે, તેથી આપણે વસ્તુઓની સારી બાજુ જોવી પડશે અને તેના માટે કૃતજ્ઞ .તા રાખવી પડશે.

કૃતજ્ઞ .તા એ પરિસ્થિતિ હોતી નથી કે જ્યારે કોઈ આપણું કંઈક કરે અને આપણે આભારી છીએ. આને સારી શિષ્ટાચાર અથવા શિક્ષણ કહેવામાં આવે છે.

આભાર માનવા માટે ચર્ચમાં જવું પણ કૃતજ્ઞ .તા નથી, આનું નામ પ્રાર્થના છે.

કૃતજ્ઞ .તા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રહી છે, એટલે કે સમસ્યાઓ તરફ ધ્યાન આપવાની જગ્યાએ, જે હકારાત્મક મુદ્દાઓ બન્યાં છે તે જોવાની. તે અવરોધોને બદલે તકો તરફ ધ્યાન આપી રહ્યું છે, અને આ કોઈ પણ માટે નથી, સામાજિક વર્ગ, કંપનીમાં વંશવેલો સ્તર, ત્વચાના રંગ, વય અથવા ધર્મને ધ્યાનમાં લીધા વગર.

દૃષ્ટિકોણ બદલીને, અમે પરિણામો બદલીશું.

અમે રડતા જન્મ્યા હતા, જ્યારે બાળક ભૂખ્યા હોય છે, ત્યારે તે રડે છે. હવે આપણે મોટા થયા છે અને આપણું વલણ બદલવું પડશે. તે પુખ્ત વયે આસપાસ રહેવું અપ્રિય છે જે ફક્ત ફરિયાદ કરે છે (રોજગાર વિશે ફરિયાદ કરે છે, લગ્ન, સંબંધીઓ, પડોશીઓ, આરોગ્ય, નાણાકીય પરિસ્થિતિ વગેરે વિશે ફરિયાદ કરે છે)

આજે રડવું એ જેવું અસર નથી જેવું તે જ્યારે આપણે બાળકો હતા, અને આપણે જે કરવાનું હતું તે રડવાનું હતું.

ઘણું ફરિયાદ કરવી એ વ્યસનકારક છે અને આપણે કેટલું અપ્રિય છીએ તેનો ટ્રેક ગુમાવી દે છે (જ્યારે અન્ય લોકો તે ખુલ્લેઆમ કહેતા નથી).

સમસ્યાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરો, પરંતુ ઉકેલો પર.

ચાલો ફરિયાદ શબ્દનો અર્થ જોઈએ (ફરી દાવો કરો): ફરીથી અર્થ તે બે વાર કરવું અથવા પુનરાવર્તન કરવું. દાવા એટલે તીવ્ર વિરોધ કરવો. ફક્ત શબ્દના અર્થ દ્વારા જ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ કે ફરિયાદ કોઈ સુખદ વસ્તુ નથી, ખાસ કરીને એવા લોકો માટે કે જેમણે ખૂબ ફરિયાદ કરવી તે વ્યક્તિને સહન કરવું પડે છે.

બધા ધર્મો કૃતજ્ઞતાના મહત્વની વાત કરે છે, તમને એક કલ્પના આપવા માટે, ખ્રિસ્તી બાઈબલમાં આભાર માનવા માટે 300 થી વધુ ફકરાઓ છે.

દૃષ્ટિકોણ બદલીને અને બનેલી દરેક વસ્તુની તેજસ્વી બાજુ જોઈને, આપણે મગજમાં આનંદથી સંબંધિત પદાર્થોના પ્રકાશનને ઉત્તેજીત કરીએ છીએ.

સકારાત્મક વિચારો કેળવવા એ એક દૈનિક કસરત છે. શરૂઆતમાં તે મુશ્કેલ લાગશે, પરંતુ તમને ટૂંક સમયમાં ખ્યાલ આવશે કે આ દેવથી આપણી અંગત અને વ્યાવસાયિક લક્ષ્યો વધુ સરળતાથી પ્રાપ્ત થશે.

કેટલીકવાર અસંભવ સંયોગો થાય છે જે જાદુઈ અથવા કોઈ દેવી હસ્તક્ષેપ લાગે છે, પરંતુ આ સુમેળ તકનો પરિણામ નથી.

મનોવિજ્ઞાણોlogistની કાર્લ જી.જાંગે સમજાવ્યું કે જ્યારે વ્યક્તિ કોઈક અથવા કોઈની સાથે સુસંગત હોય ત્યારે તે સંયોગ પેદા થાય છે જે સંભવિત સંયોગિક પરિસ્થિતિઓ બનાવવા માટે સક્ષમ છે અને જેઓ તેનો અનુભવ કરે છે તેમના માટે ખૂબ મહત્વ છે.

આ અસાધારણ ઘટના આપણા જીવનમાં થાય છે જ્યારે આપણે અપેક્ષા રાખતા નથી, પરંતુ યોગ્ય સમયે. તેથી, આપણે કાર્યક્રમોમાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, ઉપરાંત સ્વીકાર્ય અને તેનો ઉપયોગ અમારી તરફેણમાં કરવા માટે પણ.

સકારાત્મક વિચારસરણીનું મહત્ત્વ સમજાવું.

નકારાત્મકતા આપણા જીવનની ઘણી મર્યાદિત માન્યતાઓ સાથે સંબંધિત હોઈ શકે છે.

આ માન્યતાઓ આપણા વ્યક્તિગત વિકાસને મોટા પ્રમાણમાં મર્યાદિત કરી શકે છે અને આપણા આત્મગૌરવને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડે છે, તેથી હું તે વિશે વાત કરીશ.

ચાલો ધારો કે જે બાળકને કુદરતી રીતે ઘણું રમવું ગમે છે, તેણી તેની માતા દ્વારા સતત તેના જેવા શબ્દોથી દબાવવામાં આવે છે: “શાંત રહો, તમે કંઈપણ બરાબર કરશો નહીં” “તમે જોતા નથી કે તમે બધાને હેરાન કરો છો?”

તેથી પુખ્ત વયે, આ બાળક ખૂબ જ અંતર્મુખ વર્તણૂક અપનાવશે કારણ કે આ બાળક ખરેખર માને છે કે તે / તેણી દરેકને પરેશાન કરે છે.

બીજું ઉદાહરણ તે છોકરીનું છે કે જેની માતા તેના પિતા સાથે લડતી હતી અને તેને કહેતી હતી કે પુરુષો બધા સરખા છે અને તેમાંથી કોઈ સારું નથી. આ છોકરીએ લડાઈના દ્રશ્યો જોયા અને મોટામાં વિશ્વાસ કર્યો કે બધા પુરુષો જ સમસ્યાઓ લાવે છે.

મનએ જે જોયું અને સાંભળ્યું છે તેનો અર્થ સોંપે છે, પરંતુ ઘણી વખત આ માન્યતાઓ વાસ્તવિકતાથી વિકૃત થઈ શકે છે, એટલે કે, આ મર્યાદિત માન્યતાઓ આપણા માથાની વસ્તુઓ છે અને વાસ્તવિકતા સાથે સુસંગત નથી, તે ફક્ત અસ્તિત્વમાં છે કારણ કે તમે કહી રહ્યાં છો તે વાસ્તવિક છે

ઘણી મુશ્કેલીઓ અને મર્યાદાઓ આપણે અનુભવીએ છીએ તે આપણી મર્યાદિત માન્યતાઓ દ્વારા લેવામાં આવે છે. કોઈપણ જે લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માંગે છે તેને જગ્યા બનાવવા અને જીવનના માર્ગ પર આગળ વધવા માટે છૂટકારો મેળવવાની જરૂર છે.

“મને કોઈ તક નથી” જેવા વિચારો બદલવાનો પ્રયાસ કરો, “હું જે શોધી રહ્યો છું તે મને હજી મળ્યો નથી, પરંતુ હું દરરોજ સારું થવું છું”.

માન્યતાઓને મર્યાદિત કરવાના કેટલાક ઉદાહરણો અહીં છે:

- અનુભવો: ચાલો આપણે ધારી લઈએ કે તમે કોઈ ધંધો કર્યો છે જેણે કામ કર્યું નથી. આ અનુભવથી એવી મર્યાદિત માન્યતા આવે છે કે કોઈ અન્ય વ્યવસાય કાર્ય કરશે નહીં કારણ કે તમે એક વાર પ્રયત્ન કર્યો છે અને ખોટો થઈ ગયો છે.

- માફી: તમે ખરેખર કોઈ લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માંગતા નથી અને સમર્થન સાથે આવવા માંગતા નથી (જે નિષ્ફળતાનો રોગ છે). સૌથી સામાન્ય પૈસાની અછત, આરોગ્યનો અભાવ, નસીબનો અભાવ, વય, સમય, વગેરે છે.

-ફિયર: તમારા જીવનના અમુક તબક્કે, તમે વિમાન દ્વારા અસ્થિરતામાંથી પસાર થઈ ગયા છો અને આ મજબૂત તોફાનને કારણે તમે મર્યાદિત માન્યતા સ્વીકારી છે કે વિમાન દ્વારા મુસાફરી એ જોખમકારક છે, તેમ છતાં તે ત્યાં પરિવહનના સલામત માધ્યમોમાંનું એક છે.

-સોશીયલ સર્કલ: કેટલાક મિત્રો તમને કહ્યું હતું કે સુશી ખાધા પછી તે ખરાબ થઈ ગયો છે, અને તમે સુશી ખાવાનું ખરાબ છે તેની મર્યાદિત માન્યતા અપનાવી લીધી છે, તેથી તમે હવે આ સ્વાદિષ્ટ વાનગીનો આનંદ માણી શકતા નથી.

-ધર્મ: જો પાદરીએ કહ્યું કે ગે હોવું એ એક પાપ છે અને આ કારણોસર સમલૈંગિકને તે / તેણી સમલૈંગી છે એમ માનવામાં તકલીફ પડે છે, તો આપણે ધ્યાનમાં લઈ શકીએ કે તેણે / તેણીએ મર્યાદિત માન્યતા વિકસાવી છે.

- સમાજ: એક સુંદર યુવતી મર્યાદિત માન્યતા પેદા કરી શકે છે કે સમાજની સુંદરતાના ધોરણોને કારણે કોઈ તેની તારીખ માંગશે નહીં.

પરંતુ માન્યતા સ્થાપિત કરી શકાય છે. ચાલો આપણે કહીએ કે તમને વિશ્વાસ છે કે એક અઠવાડિયામાં અસ્પષ્ટ રીતે જાપાની વાત કરવી અશક્ય છે, અથવા તમે માનો છો કે પૂરતો અભ્યાસ કર્યા વિના કંપનીમાં વંશવેલો સ્તર સુધી પહોંચવાની શક્યતા નથી. આ કિસ્સામાં તમે સાચા છો.

સમસ્યા એ છે કે મર્યાદિત માન્યતાઓ ઘણીવાર આપણી પહોંચની અંદરની ચીજોમાં પ્રવેશે છે.

તેમને દૂર કરવા માટે, આપણે વસ્તુઓ ન કરવા અને આપણને માન્યતા આપવી જોઈએ કે તે કોઈ ભૂલથી માન્યતાના ફળ હોઈ શકે છે, પછી આપણે પોતાને પૂછવું જ જોઈએ કે તેનો કોઈ પાયો છે કે નહીં.

આ મુદ્દાઓ વિષય પર આપણો દ્રષ્ટિકોણ વધારવામાં મદદ કરે છે, પ્રારંભિક વિચારસરણી પર સવાલ ઉઠાવતાં, આપણે આપણી જાતને તે જોવાની તક આપીએ છીએ કે જે બાબતોની આપણે કલ્પના કરી હતી તેટલી નથી, અને આ આપણને વધુ સકારાત્મક, વાસ્તવિક અને પ્રોત્સાહક કંઈક તરફ દોરી તરફ દોરી જાય છે. , ઉદાહરણ તરીકે, આપણે ચોક્કસ રોજગારમાં કામ કરી શકશે નહીં એમ માનવાને બદલે, અમે વિચારવાનું શરૂ કરીએ છીએ કે ઘણા લોકો છે જે કરી શકે છે, અને તે જ રીતે જે આ લોકો કરી શકે છે, આપણે તે કરી શકીએ છીએ. પણ.

મર્યાદિત માન્યતાને વળગી રહેવાના પરિણામોની નોંધ લો, ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે આ વિચારને વળગી રહો છો કે તમે ક્યારેય સાર્વજનિક પરીક્ષા (સિવિલ સર્વિસ પરીક્ષા) પાસ નહીં કરશો કારણ કે તમે પ્રથમ પ્રયાસમાં નિષ્ફળ ગયા છો, તો પછી તમે શક્યતાને તોડફોડ કરી રહ્યા છો જો તમારી પાસે તમે અભ્યાસ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું, પરીક્ષાની રીમેકિંગ અને સારી નોકરી મેળવી.

નવી માન્યતા અપનાવો, તમારા વિચારોને રાજીનામું આપો. મર્યાદિત માન્યતાઓ સાથે તમે કેટલો સમય પસાર કર્યો છે તેના આધારે, તમે ખુબ જ મજબૂત ભાવનાત્મક બંધનો બનાવ્યો હશે, પરંતુ જો તમે ખરેખર સારામાં ફેરફાર કરવા માંગતા હો, તો તમારે વિચારસરણી કરવી પડશે અને નવી માન્યતા અપનાવવી પડશે.

તમારા નવા પરિપ્રેક્ષ્યને વ્યવહારમાં મૂકો, ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે વિચારો છો કે "હું શારીરિક વ્યાયામ માટે વૃદ્ધ છું", આજે સુધારેલા વિચારો સાથે તમે વિચારો છો "શરૂ થવામાં હજી મોડું નથી થયું, હું કસરતો કરવા જઈશ જે મારી ઉંમર અને શરતો સાથે સુસંગત. "

તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે કે મર્યાદિત માન્યતાઓ તમને તમારી ક્ષમતાઓથી નીચે જીવવાનું કારણ બને છે, પરંતુ આ માન્યતાઓ બદલી શકાય છે.

સશક્તિકરણ માન્યતાઓ દ્વારા તમારી મર્યાદિત માન્યતાઓને ફરીથી વ્યાખ્યાયિત કરવાથી તમારા જીવનમાં ચોક્કસ સુધારો થશે. ચાલો કેટલાક વધુ ઉદાહરણો જોઈએ:

સ્ત્રી ક્યારેય સંબંધોમાં પહેલ કરી શકતી નથી તે વિચારવાને બદલે, સમજો કે સારી સ્ત્રી સ્ત્રી પહેલ કરી શકે છે અને તંદુરસ્ત અને ટકાઉ સંબંધ રાખી શકે છે.

દરેક માણસ સારું નથી થતું તે વિચારવાને બદલે (જેમ કે તેની માતા કહેતી હતી), કેરોલીને તેની માન્યતાઓને નવી વ્યાખ્યા આપી છે અને આજે તે સમજે છે કે ઘણા સારા, સંભાળ રાખનારા અને શિક્ષિત માણસ છે. કેરોલિનને ખ્યાલ છે કે તેની માતા ફક્ત તેને દુઃખી બનાવવા માંગતી હતી, તેણી તેની માતા પ્રત્યે ગુસ્સે થતી નથી, તેણે હમણાં જ પોતાના વિચારોને વધુ સકારાત્મક અને પ્રોત્સાહિત કરતા અન્ય લોકોને વ્યાખ્યાયિત કર્યા.

મર્યાદિત માન્યતાઓના અન્ય ઉદાહરણો:

- જેણે બાળપણ તેના માતાપિતાની વાત સાંભળતા વિતાવ્યું હતું તે કહે છે કે જેઓ આર્થિક રીતે શ્રીમંત કુટુંબમાં જન્મેલા છે તે જ ધનિક હશે, તે વિશ્વવ્યાપીને તેમના વ્યક્તિત્વમાં મૂળ લાવશે, તેથી તેમના માટે આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ થવું વ્યવહારિક રીતે અશક્ય હશે ઉત્તેજના કે દરેક નિષ્ફળતા હજી સુધી તે પ્રકારના વિચારને ફીડ કરશે.

- જે લોકો આઘાતજનક સંબંધો ધરાવતા હોય છે તે ઘણી વાર મર્યાદિત માન્યતાનો ઉપયોગ કરે છે કે બધા સંબંધો નિષ્ફળ જાય છે.

- જે લોકોને છૂટા કરવામાં આવ્યા છે અથવા ઓછા ગુણ છે તેઓ અપંગતાની માન્યતા વિકસાવી શકે છે.

- જે લોકોએ તેમના જીવનસાથી દ્વારા તેમના સંબંધોને વિક્ષેપિત કર્યા છે તે માને છે કે તેઓ ક્યારેય ખરા અર્થમાં સ્વીકારશે નહીં.

જે વ્યક્તિ, એક બાળક તરીકે, નૈતિક અને શારીરિક સજાથી વર્તે છે, અતિશયોક્તિભર્યા સ્નેહથી વૈકલ્પિક રીતે વર્તે છે, તે વર્તનની ખૂબ જ સમાન રીત વિકસાવી શકે છે, પરંતુ તે ત્યાં સુધી થવાની જરૂર નથી, જ્યાં સુધી તે વ્યક્તિ જે બન્યું તેનાથી વાકેફ થઈ જાય, જેથી તે તે બિંદુ સુધી પહોંચી શકે છે.

નોંધ લો કે જે લોકો સખત સજા પછી અતિશયોક્તિભર્યા સ્નેહ બતાવે છે, તેઓ ઘણીવાર અપરાધ અને ખરાબ અંત conscienceકરણનો બોજો બોલાવે છે, તેથી જ તેઓ આ સ્નેહ દર્શાવે છે.

આપણને વિકસતા અટકાવતા આ મર્યાદિત માન્યતાઓને દૂર કરવા માટે, તેમને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો અને દરેકનું કારણ સમજવા, પરિસ્થિતિઓને યાદ રાખો અને સમસ્યાના મૂળ માટે તમારી યાદશક્તિ શોધો.

સમજો કે આ મર્યાદિત માન્યતાઓ તમને અવરોધે છે અને આ માન્યતાઓનું અસ્તિત્વ બંધ થવું કેમ આવશ્યક છે. તમારા લક્ષ્યોને વ્યાખ્યાયિત કરો અને તમારી મર્યાદિત અને નિરુત્સાહી માન્યતાઓને અન્ય લોકો સાથે બદલો કે જે તમને તમારા લક્ષ્યો માટે લડવાનું ચાલુ રાખવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

ઘણીવાર આપણી મર્યાદિત માન્યતાઓ આપણા મગજમાં એટલી જ સક્રિય હોય છે કે તેને દૂર કરવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે, આ કિસ્સામાં તમારા મિત્રો સાથે વાત કરો, દરેકનો અભિપ્રાય સાંભળો અને પછી ભલે તમે તમારી મર્યાદિત માન્યતાઓને દૂર કરી શકતા નથી, ઓછામાં ઓછું વૈકલ્પિક વિચારો પ્રાપ્ત કરો, ઉદાહરણ તરીકે, જો તમને લાગે છે કે વરસાદ અને તડકા વિનાના દિવસો દુઃખદ છે, તે ધ્યાનમાં લેવાનું શરૂ કરો કે તે દિવસો જાતે કામ કરવા, અભ્યાસ કરવા અને આંતરિક કરવા માટે સારા છે.

તમારા લક્ષ્યોને છોડશો નહીં અને ધ્યાનમાં રાખો કે તમે તે બધા સુધી પહોંચી શકશો નહીં, પરંતુ જો તમે અવરોધોનો સામનો ન કરો તો તમે સારા પરિણામ પણ મેળવશો.

ન્યુરોપ્લાસ્ટીટી

ન્યુરોપ્લાસ્ટીટી એ પર્યાવરણીય અને પ્રાયોગિક ફેરફારો જેવી પુનર્ગઠન ક્ષમતાઓ અનુસાર ન્યુરોન્સને ફરીથી ગોઠવવાની ક્ષમતા છે. ન્યુરોપ્લાસ્ટીટી સતત ક્રિયાઓ પર આધારીત છે, જેના દ્વારા શક્ય છે કે જે વ્યક્તિ ગંભીર અકસ્માતનો ભોગ બન્યો હોય અને ભાષણથી સંબંધિત મગજના એક ભાગને ગુમાવ્યો હોય, તો તે ફરીથી બોલશે, જો આવું કરવા માટે પુનરાવર્તિત પ્રયત્નો કરવામાં આવશે. વ્યક્તિ ન્યુરલ પુન beforeરચના દ્વારા અકસ્માત પહેલા અસ્તિત્વમાં છે તે કુશળતાનું પુનર્ગઠન કરવામાં સમર્થ હશે, આઘાત અને નુકસાનની પરિસ્થિતિમાં અનુકૂલન કરશે.

ભૂતકાળમાં એવું માનવામાં આવતું હતું કે મગજ ફરીથી ઉત્પન્ન થતું નથી, પરંતુ પીઈટી (પોઝિટ્રોન એમિશન કમ્પ્યુટ ટોમોગ્રાફી) નો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવેલા વર્તમાન અધ્યયનોએ સાબિત કર્યું છે કે આ સિદ્ધાંત ખોટો છે, અને આપણું મગજ નવા કોષો પેદા કરવામાં સક્ષમ છે.

બીજો સિદ્ધાંત પણ નકારી કાઢ્યો હતો કે આપણું મન પણ નવા ન્યુરલ માર્ગો પેદા કરવામાં અસમર્થ હશે.

ન્યુરોપ્લાસ્ટીસિટી એ ન્યુરોનલ વિકાસ દરમિયાન માળખાકીય અને કાર્યાત્મક સ્તરે અને જ્યારે નવા અનુભવોને આધિન હોય ત્યારે ફેરફાર, અનુકૂલન અને આકારની નર્વસ સિસ્ટમની ક્ષમતાનો સંદર્ભ આપે છે. આ અનન્ય લાક્ષણિકતા ન્યુરોનલ સર્કિટ્સને મલેનેબલ બનાવે છે અને તે યાદો અને શીખવાની રચના, તેમજ પુખ્ત વયના જીવન દરમિયાન ઇજાઓ અને આઘાતજનક ઘટનાઓનું અનુકૂલન છે.

આ અતુલ્ય ક્ષમતા, ઉદાહરણ તરીકે, આપણા મગજની કામગીરીને નવી ઘટનાઓ અથવા પર્યાવરણમાં થતા ફેરફારોમાં સમાયોજિત કરીને, ચેતાકોષોને ઇજાઓ અને બીમારીઓ મટાડવાની મંજૂરી આપે છે.

જો મગજ તેનાથી થયેલા કોઈપણ નુકસાનથી પુનઃપ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તો તેવી જ મર્યાદા માન્યતાઓને દૂર કરવા જેવા અન્ય પડકારોને હલ કરવાની અપેક્ષા રાખી શકાય છે.

મગજમાં પ્રચંડ સંભાવના છે, પરંતુ તે સ્તર સુધી પહોંચવા માટે તેનો સારો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. ધ્યાન બદલવું અને વર્તણૂકને ફરીથી સુધારવું, તેમજ આપણી વર્તમાન જરૂરિયાતોને મેચ કરવા માટેની ટેવમાં ફેરફાર કરવો.

શરૂઆતમાં અન્ય દ્રષ્ટિકોણો શોધવાનું અને ઘટનાઓને નવું અર્થ આપવાનું મુશ્કેલ લાગે છે, પરંતુ આ સંભાવનાને સ્વીકારો અને જ્યાં સુધી તમારું મન મર્યાદાઓથી મુક્ત ન થાય ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે તેના પર કામ કરો.

ન્યુરોજેનેસિસ

ન્યુરોજેનેસિસ મગજમાં નવા ચેતાકોષો બનાવવાની પ્રક્રિયા છે.

ભૂતકાળમાં, એવું માનવામાં આવતું હતું કે ન્યુરોજેનેસિસ ફક્ત મગજના વિકાસમાં જ થાય છે અને એવું જ નથી કે તે આખા જીવન દરમિયાન ચાલુ રહ્યું, પરંતુ વર્તમાન વૈજ્ઞાનિક અધ્યયનો નિષ્કર્ષ પર આવ્યા છે કે ન્યુરોજેનેસિસ સતત થાય છે.

મગજ પોતાને ફરીથી શોધવામાં અને નવા ન્યુરોન્સ (ન્યુરોજેનેસિસ) ઉત્પન્ન કરવામાં સક્ષમ છે. ઇજાની ઘટનામાં આપણે નવા ન્યુરોન્સ ઉત્પન્ન કરવામાં સક્ષમ છીએ.

આપણામાં આપણા વિચારોનું સંચાલન કરવાની ક્ષમતા છે, કોઈ પણ 90 સેકન્ડથી વધુ માટે ગુસ્સે થઈ શકતું નથી, શું થાય છે કે આપણે તે વિચાર પર ગમગીની મૂકીશું જે ફરીથી આખા ક્રોધ સર્કિટને ઉત્તેજિત કરે છે. કોઈ પણ આપણને લાંબા સમય સુધી ગુસ્સે કરી શકશે નહીં, સિવાય કે આપણે તેને મંજૂરી આપીએ.

વૃદ્ધો પણ તેમના મગજમાં ફેરફાર લાવવા સક્ષમ છે. તેમ છતાં જીવનના આ તબક્કે તે એટલું સરળ નથી, સમર્પણ, ધ્યાન અને દ્ર withતા સાથે આ પરિવર્તનો પૂર્ણ કરી શકાય છે, તે ઈચ્છવા માટે પૂરતું છે.

આમ, તે સ્પષ્ટ છે કે મોટી મુશ્કેલીઓ છતાં પણ આપણી પાસે કલ્પના કરતા ઘણી વધારે સંભાવનાઓ છે. આપણે ફક્ત આ તથ્યને જાગવાની જરૂર છે.

તમારું મગજ જે કહે છે તે બધું માને નહીં, તમારા વિચારોનું નિરીક્ષણ અને સંચાલન કરો, આવેગ પર કાર્ય ન કરો.

તમારા ડરનો સામનો કરો અને સવાલ કરો, જુઓ કે તેઓ આધારીત છે કે નહીં, જો તે ફક્ત માન્યતાઓને મર્યાદિત કરવાનું પરિણામ છે.

આપણે આપણી ક્રિયાઓની જવાબદારી બીજાને સ્થાનાંતરિત કરી શકીએ નહીં અથવા દરેક વસ્તુ માટે તેમના પર નિર્ભર હોઈ શકીએ નહીં, કારણ કે આ આપણા મૂડની સ્થિરતા જાળવવાનું ખૂબ મુશ્કેલ બનાવે છે. સંબંધોમાં અતિશય નિષ્ક્રિયતા પણ હાનિકારક છે, કારણ કે તે એવી વ્યક્તિનું વલણ છે જે હંમેશાં અપેક્ષા રાખે છે અને કંઈ બનાવતું નથી, તે energyજે ભિક્ષુક જેવું લાગે છે કે જે કંઈક અથવા કોઈની અછતને અછત અપાવે છે.

અમને પરિણામો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે વલણ અને યોજનાની જરૂર છે, તમારી જાતને પૂછો કે તમને ચોક્કસ ક્રિયાઓ સાથે શા માટે અને ક્યાં મળશે અને જો તે ખરેખર મૂલ્યના છે.

પરિવર્તનશીલ ક્રિયાઓ અને પરિણામે આપણી આંતરિક ક્રાંતિનો મોટો શત્રુ, વિલંબ છે.

વિલંબ એ ક્રિયાની મુલતવી છે, મગજમાં ત્રાસદાયક કાર્ય માટે આનંદદાયક છે, પરંતુ તે વ્યસનકારક હોઈ શકે છે અને તે પછી પણ તણાવ, અપરાધ, શરમ અને નિરાશા પેદા કરે છે. પરંતુ પોતાને દોષ ન આપો, માત્ર વિલંબના હાનિકારક પ્રભાવો વિશે ધ્યાન રાખો.

તમને મોડું કરવા તરફ દોરી જાય છે તે ઓળખો, ઉદાહરણ તરીકે, જો ઘરની સફાઈ કરતા પહેલા તમે 10 મિનિટ ઇન્ટરનેટ પર જવાનું નક્કી કર્યું હોય અને 3 કલાક રોકાવાનું સમાપ્ત કરો, તો નોંધ લો કે આ ક્રિયા તમને મોડું કરવા માટે દોરી ગઈ છે, તેથી ઇન્ટરનેટ પર ન જાઓ ઘરની સફાઈ કરતા પહેલાં, પછીથી ઇન્ટરનેટ accessક્સેસ કરવાનું છોડી દો.

અધ્યયન અને આપણે કરેલા વિવિધ પ્રકારનાં કામના સંબંધમાં પણ એવું જ કહી શકાય, વિલંબ થાય તે માટે પોતાને દોષિત ઠેરવવા, આપણે આ વર્તણૂકને પરિબળ બનાવનારા પરિબળોથી પરિચિત થવું જોઈએ અને તેને દૂર કરવું જોઈએ.

જો તમને લાગે કે કોઈ કાર્ય કંટાળાજનક છે, તો આ સમસ્યાને હલ કરવા માટેનું સૂચન, તે બધું એક સાથે કરવાને બદલે, દિવસમાં થોડોક કરવો જોઈએ.

ચુકાદા વિના અને દોષ વિના તમારી ક્રિયાઓનું અવલોકન કરો અને તમને ખોટું શું કરી રહ્યું છે તે ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો જેથી તમે જરૂરી ફેરફારો શરૂ કરી શકો.

આલ્કોહોલ અને ડ્રગ્સથી સાવચેત રહો (ફાર્મસીઓમાં મુક્તપણે વેચાયેલી દવાઓ સહિત, હંમેશાં પેકેજ દાખલ કરો વાંચો), તમારા શરીરમાં બિનજરૂરી પદાર્થો નાખવાનું ટાળો જે તમને નુકસાન પહોંચાડે છે (અને સામાન્ય રીતે, ખાસ કરીને મધ્યમ અને લાંબા ગાળે).

આત્મજ્ઞ knowledgeન વ્યક્તિને પોતાને એક માસ્ટર બનાવવામાં તરફ દોરી જાય છે, તે ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, સંપૂર્ણ ધ્યાન કે જે આપણે આપણી જાતમાં રાખીએ છીએ અને સંજોગોમાં અને મનોવિજ્ઞાનના જુદા જુદા ક્ષેત્રોમાં આપણે કેવી પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ.

આત્મજ્ઞ knowledgeન એ આત્મનિરીક્ષણનું પરિણામ છે, આપણે આપણા વિચારો બીજા કોઈ કરતાં વધુ સારી રીતે જાણીએ છીએ અને ફક્ત અમને જ તેમનો પ્રવેશ પ્રાપ્ત કરવાનો છે.

આત્મજ્ઞ knowledgeનથી આપણે આપણી શક્તિઓ અને આપણે સુધારવાની જરૂરિયાત વિશે પણ જાગૃત હોઈ શકીએ છીએ, આની સાથે આપણી મર્યાદિત માન્યતાઓને પહોંચી વળવા અને પરિણામે વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં સફળતા મેળવવાની સંભાવનાઓ વધારે છે.

હું સૂચન આપું છું કે તમે તમારી વિચારધારા, બોલવાની અને અભિનય કરવાની રીતથી સંપૂર્ણ વાકેફ છો, અવલોકન કરો કે તમે ઉડાઉ છો કે તમે જે સંદર્ભમાં રહો છો ત્યાં અયોગ્ય રીતોનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં છો.

તે કારણો પર પ્રતિબિંબિત કરો જે તમને કેટલીક ક્રિયાઓ કરવા તરફ દોરી જાય છે. આ કસરત આવેગજન્ય વલણ ટાળવા માટે મદદ કરે છે અને આપણને વધુ આત્મ-નિયંત્રણ આપે છે.

તમારી શક્તિ અને નબળાઈઓ ઓળખો અને ધ્યાન રાખો. તમારી પ્રતિભા વધારવા અને નબળાઈઓને સંબોધવા.

તમારા વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક લક્ષ્યો સેટ કરો અને તમારી પ્રગતિ કાળજીપૂર્વક જુઓ. લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો સેટ કરો, ઉદાહરણ તરીકે, હવેથી તમે 10 વર્ષ કેવી રીતે થશો તેના વિશે વિચારો.

તમને મળતી પ્રતિક્રિયાની ટિપ્પણીઓને કાળજીપૂર્વક સાંભળો, જો જરૂરી હોય તો તે ટિપ્પણીઓ માટે પૂછો, પરંતુ તેમને નિષ્ઠાવાન બનવાની જરૂર છે, એટલે કે, બીજા વ્યક્તિએ તમારે જે સાંભળવું જોઈએ તે કહેવું પડશે અને તમે જે સાંભળવા માંગો છો તે નહીં.

ધ્યાન કરો, દરરોજ ઓછામાં ઓછી થોડીવાર માટે બહારના પ્રભાવથી છૂટકારો મેળવો. આ સમય દરમિયાન, તમે કેવું અનુભવો છો તેનું નિરીક્ષણ કરો, પરંતુ પોતાને ન્યાય ન કરો, ફક્ત તમારી લાગણી અને સંવેદનાઓ કે જે દેખાય છે અને સતત અદૃશ્ય થઈ રહી છે તે જોઈને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

સમજો કે તમારા મંતવ્યો હંમેશાં યોગ્ય નથી હોતા અથવા આવશ્યકરૂપે સાચા હોવું જરૂરી છે, નમ્ર બનવું જોઈએ અને વધુ સહનશીલ અને લવચીક બનવાનું શીખો. જ્યારે તેઓ તમારી સાથે હોય ત્યારે લોકો સામાન્ય રીતે કેવું અનુભવે છે તેની નોંધ લો. આ લોકોના શરીરના હાવભાવ અને તેઓ શું કહે છે તેનું નિરીક્ષણ કરો, પછી, તેઓ તમારી હાજરીમાં આરામદાયક અથવા અસ્વસ્થતા અનુભવે છે કે કેમ તે જોવાનો પ્રયાસ કરો. આ તમને તમારા વિશે અને પોઈન્ટ્સમાં સુધારવાની જરૂર વિશે ઘણું બધું કહેશે.

ખાતરી કરો કે તમારા વલણ તમારા ધર્મના મૂલ્યો અનુસાર છે, તે બતાવો જો તમે ખરેખર તેમનું પાલન કર્યું છે, નહીં તો પાટા પર પાછા જવા માટે તમે શું બદલી શકો છો તે વિશે વિચારો.

અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશનમાં પ્રકાશિત થયેલા એક અધ્યયનમાં university00 થી વધુ યુનિવર્સિટી વિદ્યાર્થીઓ સાથેની મુલાકાતો સામેલ છે, પરિણામો દર્શાવે છે કે વધુ આત્મ-જ્ઞ knowledgeન વિદ્યાર્થીઓએ દર્શાવ્યું, અન્ય લોકોની લાગણીઓ અને દ્રષ્ટિકોણ (જ્ઞોગ્નાત્મક સહાનુભૂતિ) ને સમજવાની ક્ષમતા, એટલે કે પોતાને જાણવી અન્યમાં પરિસ્થિતિઓ, લાગણીઓ

અને તકરારને કેવી રીતે ઓળખવું તે જાણવું છે.

જ્યારે આપણે એકબીજાને વધુ સારી રીતે સમજીએ છીએ, ત્યારે આપણે અન્યને વધુ સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ, તે વિરોધોને ઘટાડે છે અને સામાજિક જોડાણોને ઉત્તેજિત કરે છે.

એક સરળ પરીક્ષણ છે જે અમને માહિતીને કેવી રીતે ફિલ્ટર કરે છે તે જાણવા માટે મદદ કરે છે: તમારા પ્રભાવશાળી હાથનો ઉપયોગ કરીને તમારા કપાળ પર મૂડી “ક્યૂ” (Q) દોરો. તેના વિશે વિચારશો નહીં, ફક્ત તે કરો.

તમે તમારી ડાબી આંખ તરફની પૂંછડી સાથે “ક્યૂ” (Q) દોર્યું છે કે જેથી તમારી સામેની કોઈ તેને વાંચી શકે, અથવા પૂંછડી તમારી જમણી આંખની આડઅસર કરે જેથી તે ફક્ત તમારા પોતાના દ્રષ્ટિકોણથી જ વાંચી શકાય?

જે રીતે કોઈ તે પત્ર લખે છે, તેમનો તેમનો ઝોક “આત્મ-નિરીક્ષણ” તરફ પ્રગટ થઈ શકે છે, તે જાણવું જોઈએ કે વિશ્વ કેવી રીતે તેનું ધ્યાન રાખે છે અને તેના વિશે ચિંતિત છે. નિમ્ન સ્વ-નિરીક્ષણવાળા લોકો પૂંછડી જમણી તરફ વડે “ક્યૂ” (Q) દોરે છે, જેથી તેઓ તેને સરળતાથી વાંચી શકે. આ સૂચવે છે કે તેઓ પોતાને નહીં, તો બીજા દ્રષ્ટિકોણથી પોતાને જોવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. તે પણ દર્શાવે છે કે તેમની વર્તણૂક સુસંગત રહે છે, પછી ભલે તે સંજોગોમાં કેટલું બદલાવ આવે.

જે લોકો પૂંછડી સાથે “ક્યૂ” (Q) દોરે છે તે ડાબી તરફ વળ્યા છે (જેથી તેની સામેની બીજી વ્યક્તિ તેને સરળતાથી વાંચી શકે), બીજા વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણથી વિશ્વને જોવાની ક્ષમતા વધારે હોય છે, આ વર્તણૂકીય અનુકૂલન સૂચવે છે પરિસ્થિતિને અનુરૂપ અને આ રીતે અન્ય લોકોએ તેને માને તે રીતે ચાલાકી કરવા, જુદાણું માટે ખૂબ જ ઉપયોગી વલણ (ઉદાહરણ તરીકે એક અપ્રમાણિક રાજકારણી તરીકે).

જો તમે તમારા કપાળ પર “ક્યૂ” (Q) અક્ષર દોરીને લીટલની પૂંછડી સાથે ડાબી તરફ વળો છો, જેથી તેનો સામનો કરનાર વ્યક્તિ તેને સરળતાથી વાંચી શકે, એનો અર્થ એ નથી કે તમે એવા વ્યક્તિ છો કે જેના પર વિશ્વાસ ન હોઈ શકે, આ પરીક્ષણ ફક્ત આ રીતે કે તમે સંભવતઃ the માહિતીને ફિલ્ટર કરશો નહીં તમારા નૈતિક અને નૈતિક મૂલ્યોને.

જો કે, સંશોધન દાવો કરે છે કે મોટાભાગના લોકોએ પૂંછડી જમણી તરફ વડે “ક્યૂ” (Q) બનાવ્યો છે, જેથી તેઓ તેને સરળતાથી વાંચી શકે (સૂચવે છે કે તેઓ પોતાને સિવાય અન્ય દ્રષ્ટિકોણથી જોવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે). સામાન્ય રીતે મનુષ્ય પોતાનો ખૂબ જ અભિપ્રાય લેતો હોય તેવું લાગે છે.

મનોવિશ્લેષણમાં, સંરક્ષણ મિકેનિઝમ્સ અર્ધજાગ્રત અથવા અચેતન ઘટના છે જે જ્યારે આપણે કોઈક રીતે ધમકી અથવા તાણ અનુભવીએ ત્યારે ariseભી થાય છે. દાખલા તરીકે આપણે કહી શકીએ છીએ: પ્રોજેક્શન, સબલિમેશન, રીગ્રેશન, દમન, પ્રતિક્રિયાત્મક રચના, અસ્વીકાર અને તર્કસંગતકરણ.

પ્રશ્નેપણ: જ્યારે આપણે બીજાઓ પર આપણા પોતાના દોષો પ્રદર્શિત કરીએ છીએ, ઉદાહરણ

તરીકે, પતિ / બોયફ્રેન્ડ જેણે અનિચ્છનીય ઈર્ષ્યા અનુભવે છે, જ્યારે વાસ્તવિકતામાં, તે નાસ્તિક પોતે જ છે.

સબઈમેશન: આક્રમકતાને સામાજિક બનાવવાનો એક માર્ગ છે, ઉદાહરણ તરીકે, આક્રમક વ્યક્તિ જે એક મહાન સર્જન બને છે (તેને અન્ય લોકોનું લોહી જોવામાં કોઈ સમસ્યા નથી).

રીગ્રેસન: તે પાછલા અને લાભદાયક તબક્કાઓનું વળતર છે, ઉદાહરણ તરીકે, એક વ્યક્તિ જે તેની ઈચ્છાને સંતોષવા માટે રહે છે, તે કરે છે કારણ કે જ્યારે તે બાળક હતો ત્યારે આ વર્તન અસરકારક હતું.

દમન: તે ચેતનાથી ખલેલ પહોંચાડતી તથ્યોનું પાછી ખેંચી લેવાનું છે, ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે કોઈ નકારાત્મક હકીકત આપણા મગજમાં આવે છે, ત્યારે આપણે કંઈક બીજું વિચારવાનું શરૂ કરીએ છીએ. આત્યંતિક કેસોમાં તે સ્મૃતિ ભ્રમણા તરફ દોરી શકે છે.

પ્રતિક્રિયાશીલ રચના: જ્યારે આપણે આપણી જાતને દોષી ઠેરવવા અથવા આપણી પોતાની વૃત્તિઓને છૂટી ન કરવાની આપણી સ્વાભાવિકતાની વિરુદ્ધમાં પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ, ઉદાહરણ તરીકે, એક આક્રમક વ્યક્તિ જે અત્યંત નમ્ર વર્તન કરે છે.

અસ્વીકાર: તે તથ્યોનો ઈનકાર છે જે અમને પરેશાન કરે છે. સ્વાભાવિક છે કે સમસ્યાઓનું નિરાકરણ નથી થતું અને ઉશ્કેરણી થઈ શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, એવી વ્યક્તિ કે જેણે વિશ્વાસ કરવાનો ઈનકાર કર્યો કે તેને ગંભીર બીમારી છે.

તર્કસંગતકરણ: તે આપણા પોતાના નિષ્ફળતાઓ માટે "તર્કસંગત" સ્પષ્ટીકરણોની શોધ છે, આ ખુલાસાઓ હંમેશા ખોટા હોય છે, એક અપ્રિય પરિસ્થિતિને ટાળવા અને આત્મ-સન્માન જાળવવાનું લક્ષ્ય રાખે છે, ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે આપણને જે જોઈએ છે તે મેળવી શકતા નથી અને આપણે કહીએ છીએ કે તે તે હાંસલ ન કરવા માટે વધુ સારું હતું.

જે લોકો વ્યક્તિગત નુકસાનના કોઈપણ વિનાશક સ્વરૂપમાંથી પસાર થયા છે, જેમ કે કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું મૃત્યુ, સંબંધોનો અંત અથવા આરોગ્યની ખોટ, નીચેના તબક્કાઓમાંથી પસાર થઈ શકે છે:

1-અસ્વીકાર: "આ થઈ શકતું નથી"

2-રેજ અને બળવો: "તે યોગ્ય નથી કે મારે તેમાંથી પસાર થવું પડશે, હું સ્વીકારતો નથી!"

3--વાટાઘાટ: "કદાચ આપણે આ સ્થિતિમાં વાત કરી અને સુધારી શકીએ"

4-હતાશા: "મારી પાસે હવે શક્તિ નથી"

5-સ્વીકૃતિ: "આ કરવાનું કંઈ નથી, મારે આ સાથે રહેવાનું શીખવું પડશે"

આ તબક્કાઓ તે ક્રમમાં ન આવી શકે, પરંતુ સામાન્ય રીતે કોઈપણ કે જે આપત્તિજનક પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયો છે, તેમાંથી ઓછામાં ઓછા બે લક્ષણો રજૂ કરે છે.

ચાલો આ પુસ્તકની સામગ્રીને ઠીક કરવામાં મદદ કરવા માટેના મુખ્ય મુદ્દાઓ ફરી વળવું:

1- કોઈ પણ ઘટનાનો પોતાનો અર્થ નથી હોતો, અમે તેનો અર્થ જોડીએ છીએ. આપણો દ્રષ્ટિકોણ બદલીને, આપણે આપણી દુનિયાને વધુ કે ખરાબ માટે બદલી શકીએ છીએ.

2- બનેલી દરેક બાબતોની તેજસ્વી બાજુ શોધીને આપણને વધુ સારા વલણ રાખવામાં મદદ મળે છે. કૃતજ્ઞતા તમને વધુ આશીર્વાદ આપતી નથી, તે તમને તે જોવાની ખાતરી આપે છે.

3- આપણી મર્યાદિત માન્યતાઓ આપણા વ્યક્તિગત વિકાસને મોટા પ્રમાણમાં મર્યાદિત કરી શકે છે અને આપણા આત્મસન્માનને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડે છે. કોની પાસે લક્ષ્યો છે તેને અવકાશમાંથી મુક્ત કરવા અને જીવનના માર્ગ પર આગળ વધવાની જરૂર છે.

4- મર્યાદિત માન્યતાઓને દૂર કરવા માટે, આપણે વસ્તુઓ ન કરવા માટે આપતા ન્યાયીપણાઓને ઓળખવી જરૂરી છે અને તે ભૂલથી માન્યતાનું પરિણામ હોઈ શકે તે ઓળખવું જરૂરી છે, તો પછી આપણે તે સારી રીતે સ્થાપના કરી છે કે નહીં તેના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

એક માન્યતા અપનાવો, તમારા વિચારોને ફરીથી રજૂ કરો, તમારો દ્રષ્ટિકોણ બદલો, તમારા મિત્રો સાથે વાત કરો, પ્રતિસાદ મેળવો અથવા ઓછામાં ઓછું વૈકલ્પિક વિચારો મેળવો.

5- ભૂતકાળમાં, એવું માનવામાં આવતું હતું કે મગજ ફરીથી ઉત્પન્ન થતું નથી, પરંતુ વર્તમાન અધ્યયનોએ સાબિત કર્યું છે કે આ સિદ્ધાંત ખોટો છે અને આપણું મગજ નવા કોષો ઉત્પન્ન કરવામાં સક્ષમ છે.

કોઈ વ્યક્તિ જેનો અકસ્માત થયો છે તે ન્યુરલ રિઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા અકસ્માત પહેલાની કુશળતાને ફરીથી બનાવવામાં સક્ષમ બનશે, આઘાત અને નુકસાનની પરિસ્થિતિમાં પોતાને સમાયોજિત કરશે.

બીજો સિદ્ધાંત પણ નકારે છે તે છે કે આપણું મન નવા ન્યુરલ માર્ગો પેદા કરવામાં અસમર્થ હશે.

જો મગજ તેનાથી થયેલા કોઈપણ નુકસાનથી પુનઃપ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તો તેવી જ મર્યાદા માન્યતાઓને દૂર કરવા જેવા અન્ય પડકારોને હલ કરવાની અપેક્ષા રાખી શકાય છે.

6- વિલંબ, એટલે કે ક્રિયાને મુલતવી રાખવાથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ તે વ્યસનકારક બની શકે છે, વધુ તણાવ અને નિરાશા પેદા કરે છે.

7- આલ્કોહોલ અને ડ્રગ્સથી સાવચેત રહો (ફાર્મસીઓમાં મુક્તપણે વેચાયેલી દવાઓ સહિત, હંમેશાં પેકેજ શામેલ વાંચો.)

8- આત્મજ્ઞ knowledge નથી આપણે આપણી શક્તિઓ અને આપણે સુધારવાની જરૂરિયાત વિશે પણ જાગૃત હોઈ શકીએ છીએ, આની સાથે આપણી મર્યાદિત માન્યતાઓને પહોંચી વળવા અને પરિણામે વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં સફળતા મેળવવાની સંભાવનાઓ વધારે છે.

નિષ્કર્ષ

જ્યારે આપણા જીવનમાં ખરેખર કંઈક ખરાબ થાય છે ત્યારે આપણે તેને શાબ્દિક રીતે તેનો નાશ કરી શકીએ છીએ, અથવા આપણે આ ઈવેન્ટને વધુ મજબૂત બનાવી શકીએ છીએ, તેથી આપણે

દરેક નિરાશાજનક પરિસ્થિતિને શીખવી લેવી જરૂરી છે. ઘણીવાર પીડા અનિવાર્ય હોય છે, પરંતુ પીડાતા રહેવું એ વૈકલ્પિક છે.

હું નિષ્ઠાપૂર્વક આશા રાખું છું કે મેં જીવનની ગુણવત્તાને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મદદ કરી છે અને તમારામાં શ્રેષ્ઠ જાગૃત કર્યું છે, કેમ કે મને કોઈ સંદેહ નથી કે તમારી સંભાવના પ્રચંડ છે.

નિશ્ચયી વર્તણૂક અને ઘણા નિશ્ચય દ્વારા દરેક મનુષ્યે પોતાના ભાગ્યમાં પરિવર્તન લાવવાની

સંભાવનામાં હું નિશ્ચિતપણે વિશ્વાસ કરું છું, તે મુખ્ય કારણ હતું કે જેના કારણે મને આ પુસ્તક

લખવામાં આવ્યું: તમારી આંતરિક ક્રાંતિને પ્રોત્સાહન આપવા.

@gujaratibookz

લેખક વિશે

બ્રેનો ફેબ્રાસિકો ઈંગલેઝ, 05/05/1980 ના રોજ સાઓ પાઉલોમાં જન્મે છે.

મારા વિશેની વધુ માહિતી મારી ફેસબુક પ્રોફાઇલમાં મળી શકે છે:

www.facebook.com/breno.fabricio.5, ઈમેઇલ દ્વારા: brenoinglese@gmail.com, અથવા WhatsApp દ્વારા: (00 55 11) 94272-7434 અથવા (011 55 11)) 94272-7434 (યુએસએથી કે callsસ માટે) જ્યાં હું હંમેશાં બધા સંદેશાઓનો જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરું છું.

હું આશા રાખું છું કે તમે એમેઝોન પર પોસ્ટ કરેલી અન્ય પુસ્તકોનો આનંદ મેળવશો



ग्रंथसूचि संदर्भो

पुस्तको

INGLESE, Breno. Princípios para a Correta Compreensão da Realidade –
Arquivo Leve e de Fácil Leitura. 1º Ed. São Paulo, 2019

O'CONNOR, Joseph. Manual de Programação Neurolinguística PNL – Um Guia Prático para Alcançar os Resultados que Você Quer. 16° Ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2018.

MATTOS, Frederico. Relacionamento para Leigos. 1° Ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2014.

MEYER, Pamela. Detector de Mentiras – Técnicas de Interpretação da Linguagem Corporal e da Fala. Rio de Janeiro: Vozes, 2017.

RYAN, M.J. O Poder da Gratidão.– Aprenda a Reconhecer e Celebrar o que há de bom em sua vida. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

GOLEMAN, Daniel. A Arte da Meditação – Aprenda a Tranquilizar a Mente, Relaxar o Corpo e Desenvolver o Poder da Concentração. 1° Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

BANDLER, Richard; GRINDER, John. Resignificando – Programação Neurolinguística e a Transformação do Significado. 8° Ed. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

MARQUES , José Roberto . Superinteligência – Neuroplasticidade e Aprendizagem Acelerativa. 1° Ed. Goiânia: Editora IBC, 2016.

MARQUES, José Roberto; RIBEIRO, Marta. Vencendo Desafios com Coaching. 1° Ed. Goiânia: Editora IBC, 2014.

SADOCK, Benjamin J; SADOCK, Virginia A; RUIZ, Pedro. Compêndio de Psiquiatria – Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. 11° Ed. São Paulo: Editora Artmed, 2016

MALBERGIER, Andre; Abordagem Clínica da Dependência de Drogas, Álcool e Nicotina. 1° Ed. Barueri: Editora Manole.

JUNG, Carl Gustav. Sincronicidade – A Dinâmica do Inconsciente. Vol 8/3 16° Ed. São Paulo: Editora Vozes, 2011.

FREUD, Anna. O Ego e os Mecanismos de Defesa. Porto Alegre: Artmed, 2006.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a Morte e o Morrer 9° Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

ALLEN, Steve. Como Vencer o Medo Deixar de Procrastinar e se Tornar uma Pessoa de Ação. 1º Ed. Setembro, 2016.

સાઈટ્સ

<https://www.ibccoaching.com.br/portal/exemplos-de-crencas-limitantes/>

<https://www.sbcoaching.com.br/blog/crenca-limitante/>

<https://psicologado.com/abordagens/psicanalise/mecanismos-de-defesa>

<https://penser.com.br/autoconhecimento/>

@gujaratibookz